



10がつ こんだてよていひょう



2020年

成田市学校給食センター大栄分所[幼稚園]

日	曜日	献立名			主な材料とその働き					
		主食	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる	
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
1	木	さばのゆずみそに おつきみじる わふうサラダ		おつきみ ゼリー	さば かまぼこ ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ しいたけ えのきたけ	さとう さといも ゼリー	油
2	金	キャベツバーグきのこソース ベーコンとはくさいのスープ わかめサラダ (ドレッシング)		パイン クレープ	ベーコン たまご ちくわ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	しめじ はくさい えのきたけ 玉ねぎ コーン キャベツ	ブルー さとう じゃがいも	ドレッシング
5	月	ほたてしゅうまい ちゅうかどんのぐ もやしのナムル (ドレッシング)			ぶた肉 ホタテ なると いか えび うすたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	はくさい 玉ねぎ きくらげ もやし	小麦粉 でん粉	ごま油 ドレッシング
6	火	グラタンコロッケ にくだんごシチュー イタリアンサラダ (ドレッシング)			とり肉 ぶた肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	パン粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油 バター ドレッシング
7	水	とりにくのこうみやき とうふのみそじる さんしょくごまあえ		かき	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	ねぎ しめじ もやし かき	さとう	ごま
8	木	やさしいぎょうざ ちゅうかふうたまごスープ チンジャオロース			ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	キャベツ しいたけ きくらげ ねぎ たけのこ 玉ねぎ	でん粉 小麦粉	ごま油
9	金	★かみかみ献立★ よかんて食べよう  午前保育のため給食はありません 								
12	月	 運動会予備日のため給食はありません 								
13	火	トマトオムレツ きのこクリームスパゲッティー かんでんサラダ (ドレッシング)		マンゴー	たまご とり肉 ベーコン	牛乳 スライス わかめ	トマト にんじん ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ きゅうり コーン マンゴー	パステル	生クリーム バター ドレッシング
14	水	ぶたにくのしょうが焼きふういため すましじる こんにゃくのおかか			ぶた肉 とり肉 とうふ かまぼこ ちくわ かつおぶし	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな きぬさや	玉ねぎ りんご しいたけ ねぎ ごぼう	さとう	ごま油
15	木	いかのスタミナやき ポークカレー こんにゃくサラダ (ドレッシング)		とうにゅう ブラマンジェ	いか ぶた肉	牛乳 スライス わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり グリーンピース コーン	じゃがいも ブラマンジェ	油 バター ドレッシング
16	金	さんまのかばやきふう とんじる もやしのあえもの		ヨーグルト	さんま ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな ほうれん草	だいこん ねぎ もやし コーン きゅうり	でん粉 さとう	油 ごま油
19	月	 振替休業日のため給食はありません 								
20	火	きのこグラタン ビーフシチュー コーンとかにかまぼこのサラダ (マヨネーズ)			ベーコン 牛肉 かにかまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	しめじ 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	小麦粉 じゃがいも	バター 油 生クリーム マヨネーズ
21	水	とうふステーキそぼろあんかけ やさしいうまに こまつなとたまごのあえもの		サワーゼリー	とり肉 大豆 ぶた肉 かつおぶし あつあげ たまご とうふ	牛乳	にんじん こまつな	コーン たけのこ えのきたけ もやし 玉ねぎ しいたけ グリーンピース きゅうり	さとう でん粉 ゼリー じゃがいも	ごま油 ごま
22	木	とりにくのアーモンドがらめ さつまいものみそじる れんこんサラダ (ドレッシング)			とり肉 ツナ みそ 油あげ	牛乳	にんじん	玉ねぎ れんこん キャベツ きゅうり えだ豆 コーン	でん粉 米粉 さとう さつまいも	油 アーモンド ドレッシング
23	金	ふりかけ			さけ とり肉 とうふ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	さといも	ごま
26	月	チキンなんばん (タルタルソース) じゃがいものみそじる ちくさあえ		みずようかん	とり肉 油あげ みそ	牛乳	パセリ こまつな にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	ようかん さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま 別加え ごま油
27	火	カレーうどん ごぼうサラダ アーモンドごさかな		やさいの マフィン	なると とり肉 油あげ ツナ	牛乳 チーズ 小魚	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり コーン	うどん さとう マフィン	マヨネーズ ごま アーモンド
28	水	ガバオライスのぐ きみトロリーめだまやき フォーのスープ		ヨーグルト	たまご とり肉 なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ しめじ はくさい もやし ねぎ しいたけ	さとう フォー	ごま油
29	木	まつかぜやき かぶとぶたにくのみそじる わふうサラダ			とり肉 ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ねぎ しいたけ 玉ねぎ かぶ えのきたけ	パン粉 さとう	ごま 油
30	金	スペインふうかぼちゃオムレツ つぶつぶコーンポタージュ コールスローサラダ (ドレッシング)		かぼちゃ プリン	たまご とり肉 豆乳 ツナ	牛乳 スライス	にんじん かぼちゃ パセリ ブロッコリー	コーン 玉ねぎ キャベツ	プリン	生クリーム ドレッシング

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

「さかな」をたべよう!

みなさんは、さかなが すきかな?
「さかなには、ほねがあるからキライ」と、おもっているひとも、おおい
ようだけど、さかなは、みなさんの
からだのためになる えいようを、た
くさん もっているのですよ。



とくに、「ち」や「きんにく」など、からだ
をつくってくれる えいようが、おおいです。
しっかり たべて、さかなの えいようをたく
さんもらって、じょうぶな からだをつくりま
しょう。



今月の地元産は

- 【さつまいも】 高木友哉 (桜田)
成田市農業協同組合
- 【れんこん】 成田市農業協同組合
- 【米粉】 成田市農業協同組合
- 【ぶた肉 (10/14)】
飯田裕一 (大栄十倉)